Bahagia Itu Sederhana

Menemukan Alasan Untuk bahagia

Bahagia sebenarnya selalu dekat dengan kehidupan manusia. Namun, banyak manusia yang justru menghindar dari bahagia, walau lisannya mengucap saya ingin bahagia. Banyak tindakan manusia yang justru semakin menjauhkannya dari bahagia.

Misalnya, manusia tidak mau menerima keadaan dirinya. Akibatnya ia tertekan, stres, dan menyalahkan Tuhan. Dengan tindakan ini, sudah pasti ia tidak akan bahagia, malah sebaliknya, sengsara.

Ada teori, bahagia harus terus diucapkan. Pada akhirnya nanti hati akan mengikuti. Teori tersebut sekilas terlihat benar, tapi kebahagiaan yang didapat hanya sesaat. Sebab bahagia memang asalnya dari hati, bukan dari mulut atau tampilan fisik semata

Untuk mendapatkan kebahagiaan hakiki dan jangka panjang, kita harus bisa menemukan alasan kuat mengapa harus bahagia. Contohnya, saat kita sakit, kita akan bersabar. Itu tindakan yang benar, tetapi apakah cukup dengan bersabar sakit tersebut bisa membuat bahagia? Tidak cukup.

Kita harus menemukan alasan agar sakit—yang kita anggap sebagai musibah, bisa membuat bahagia. Berikut alasan bahwa sakit juga bisa membuat orang bahagia:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-

buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'un. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."

(QS. Al-Baqarah: 155-157)

Dari ayat Al-Qur'an tentang musibah tersebut di atas, Allah memberikan petunjuk bahwa manusia yang sabar dalam menghadapi cobaan (ujian, musibah) akan mendapatkan kegembiraan berupa keberkahan yang sempurna, rahmat, dan petunjuk.

Adakah yang lebih membahagiaan selain mendapat keberkahan, rahmat, dan petunjuk dari Allah?

Rasulullah Saw bersabda:

"Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu penyakit dan sejenisnya, melainkan Allah akan mengugurkan bersamanya dosa-dosanya seperti pohon yang mengugurkan daun-daunnya."

(HR. Bukhari dan Muslim)

"Tidaklah seseorang Muslim ditimpa keletihan, penyakit, kesusahan, kesedihan, gangguan, gundah-gulana hingga duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapuskan sebagian dari kesalahan-kesalahannya."

(HR. Bukhari no. 5641)

"Tidaklah menimpa seorang Mukmin rasa sakit yang terus menerus, kepayahan, penyakit, dan juga kesedihan, bahkan sampai kesusahan yang menyusahkannya, melainkan akan dihapuskan dosa-dosanya."

(HR. Muslim no. 2573)

Dari hadist-hadist di atas disebutkan bahwa musibah sakit akan menghapuskan dosa-dosa. Adakah yang lebih membahagiakan selain dari dihapusnya dosa-dosa kita oleh Allah Swt? Manusia yang dihapus dosanya, akan menjadi kekasih Allah, ia akan dekat pada Allah. Maka hatinya akan merasakan bahagia luar biasa.

Jadi kesimpulannya, kita bisa merasakan bahagia dalam situasi apapun. Saat kita bisa menemukan alasan kuat, dan alasan ini adalah alasan religius berupa janji-janji Allah sebagai pemilik kebahagiaan.

Yakinlah bahwa janji-janji Allah itu pasti benar. Maka, temukanlah alasan-alasan kebahagianmu.

Tangerang, 28 Mei 2020